



HOJA INFORMATIVA

Síntomas de la gripe, cómo protegerse y qué hacer si se enferma

La gripe (o influenza, comúnmente llamada *flu*) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la gripe. Aquí encontrará información sobre los síntomas más comunes de la gripe, cómo protegerse y proteger a quienes lo rodean para que no les dé la gripe, y qué hacer si se enferma con los síntomas de la gripe.

La reacción de cada persona a la gripe puede ser diferente

La gripe puede causar una enfermedad que puede variar de leve a grave e incluso provocar la muerte en ciertos casos. Si bien la mayoría de las personas en buen estado de salud se recuperan de la gripe sin complicaciones, algunas personas, como las de edad avanzada, los niños pequeños y quienes padecen de ciertas afecciones de salud, tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la gripe.

Esté al tanto de los síntomas comunes de la gripe

La gripe generalmente empieza de manera súbita e incluye los síntomas siguientes:

- fiebre (por lo general alta)
- Dolor de cabeza
- Cansancio (puede llegar a ser extremo)
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolor en todo el cuerpo
- Diarrea y vómito (más frecuente en los niños que en los adultos)

Estos síntomas no siempre indican que usted tiene la gripe. Hay muchas otras enfermedades, entre ellas el resfriado común, que pueden tener síntomas similares.

Conozca los riesgos de la gripe

En el caso de algunas personas, la gripe puede causar complicaciones graves como la neumonía bacteriana, la deshidratación y el empeoramiento de enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardíaca congestiva, el asma o la diabetes. Tanto los niños como los adultos pueden contraer sinusitis e infecciones del oído.

Conozca cómo se propaga la gripe

Por lo general, la gripe se propaga de persona a persona a través de las gotitas respiratorias que se expulsan cuando alguien infectado tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Los adultos sanos pueden infectar a otras personas desde **un día antes** de que se presenten los síntomas hasta **5 días después** de contraer la enfermedad. Esto significa que usted puede transmitirle la gripe a otra persona no solo cuando está enfermo sino desde antes de saber que lo está.

Protección contra la gripe

La mejor manera de protegerse y proteger a los demás contra la gripe es vacunándose todos los años contra la gripe. Hay dos tipos de vacuna contra la gripe disponibles en Estados Unidos:

Síntomas de la gripe, cómo protegerse y qué hacer si se enferma

(continuación de la página anterior)

- **La “vacuna contra la gripe” inyectable.** Esta es una vacuna inactivada (elaborada con virus muertos) que se administra mediante una inyección, generalmente en el brazo. Este tipo de vacuna es recomendada para personas de más de 6 meses de edad, tanto para personas sanas como para aquellas que tienen afecciones médicas crónicas.
- **La vacuna contra la gripe de aplicación mediante atomizador nasal.** Esta vacuna está elaborada con virus vivos debilitados que no causan la gripe (algunas veces denominada vacuna viva atenuada o **LAIV**, por su nombre en inglés, *Live Attenuated Influenza Vaccine*). El uso de la LAIV está aprobado para personas sanas de edades comprendidas entre los 5 y 49 años, en el caso de las mujeres, para aquellas que no estén embarazadas.

El mes de octubre o noviembre es la mejor época para vacunarse, pero también puede hacerlo en diciembre o después. La temporada de la gripe puede empezar tan pronto como en octubre y durar hasta la primavera.

Las siguientes medidas adicionales pueden ayudarle a protegerse contra la gripe.

Hábitos para una buena salud

Estos pasos pueden ayudarle a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.
- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón**, especialmente después de toser o estornudar. Si no está cerca de una fuente de agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- **Evite acercarse a personas que estén enfermas.** Si se enferma, aléjese de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.
- **Si le da gripe, quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela ni a las reuniones sociales.** De esta forma, ayudará a evitar que otros se enfermen también.
- **Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.** Ésta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.

Medicamentos antivíricos

Se han aprobado los medicamentos antivíricos (amantadina, rimantadina y oseltamivir) para ser usados en la prevención de la gripe. (<http://www.cdc.gov/flu/protect/antiviral/index.htm>) Estos medicamentos se pueden obtener sólo con receta y se debe consultar a un médico antes de tomarlos. Durante la temporada de gripe 2005-2006, los CDC emitieron una recomendación para que no se usara la amantadina ni la rimantadina para el tratamiento o la profilaxis de la gripe en Estados Unidos. Para más detalles, vea el aviso “*CDC Health Alert Notice (HAN)*” del 14 de enero de 2006: www.cdc.gov/flu/han011406.htm.

Qué debe hacer si se enferma

Diagnóstico de la gripe

Es muy difícil distinguir la gripe de otras infecciones solamente con base en los síntomas. Probablemente sea necesario que lo vea un médico para determinar si tiene gripe u otra infección que pudo haber sido causada por la gripe. Existen pruebas que pueden determinar si usted tiene gripe, siempre y cuando se realicen dentro de los primeros 2 a 3 días después de enfermarse.

Si tiene los síntomas de la gripe y está preocupado por su enfermedad, especialmente si tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones debido a la gripe, debe consultar al médico. Entre las personas más propensas a sufrir complicaciones están las **personas de 65 años de edad en adelante, aquellas que tienen afecciones médicas crónicas, las mujeres embarazadas y los niños pequeños.**

Síntomas de la gripe, cómo protegerse y qué hacer si se enferma

(continuación de la página anterior)

Medicamentos antivíricos

Es posible que su médico le recomiende tomar un medicamento antivírico (<http://www.cdc.gov/flu/protect/antiviral/index.htm>) para el tratamiento de la gripe. Se han aprobado cuatro medicinas antivíricas (amantadina, rimantadina, zanamavir y oseltamivir) para el tratamiento de la gripe. Durante la temporada de gripe 2005-2006, los CDC emitieron una recomendación para que no se usara la amantadina ni la rimantadina para el tratamiento o la profilaxis de la gripe en Estados Unidos. (Para más detalles vea el aviso "CDC Health Alert Notice (HAN)" del 14 de enero de 2006: www.cdc.gov/flu/han011406.htm.) Estos medicamentos se pueden obtener sólo con receta y debe consultarse a un médico antes de tomarlos. El tratamiento antivírico dura 5 días y debe empezar en los primeros 2 días de la enfermedad. Por consiguiente, si tiene los síntomas de la gripe, vaya al médico lo antes posible.

Otras formas de atacar la gripe

Si le da gripe, descanse mucho, tome mucho líquido y evite fumar y tomar bebidas alcohólicas. Asimismo, puede tomar algunos medicamentos como acetaminofén (p.ej. Tylenol®) para reducir la fiebre y los dolores musculares relacionados con la gripe. **Nunca les dé aspirina a los niños o jóvenes que tengan los síntomas de la gripe y en particular, si tienen fiebre.**

Para más información, visite www.cdc.gov/flu/espanol,
o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o 888-232-6348 (TTY).

14 de enero de 2006

Página 3 de 3